

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
UNTUK MENGURANGI NYERI PADA PASIEN POST
OPERASI KOLOSTOMI**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS



MUHAMAD IHSAN MUWAFFAK
(NIM:202410460110025)

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2025**

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
UNTUK MENGURANGI NYERI PADA PASIEN POST
OPERASI KOLOSTOMI**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**Diajukan Kepada Universitas Muhammadiyah Malang Untuk Memenuhi
Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan Program Studi Profesi Ners**



Disusun Oleh:

MUHAMAD IHSAN MUWAFFAK
(NIM:202410460110025)

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Karya Ilmiah Akhir Ners : Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif
Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Post
Operasi Kolostomi

Nama Lengkap : Muhamad Ihsan Muwaffak

NIM : 202410460110025

Jurusan : Program Studi Profesi Ners FIKES UMM

Universitas/ Institusi/ Politeknik : Universitas Muhammadiyah Malang

Alamat Rumah dan No.Telp/Hp : Jl. Simpang sunan kalijaga Gang. 1 Kav
B16 Dinoyo, Kec. Lowokwaru Kota
Malang

Dosen Pembimbing

Nama Lengkap dan Gelar : Faqih Ruhyanudin, M. Kep S.Kep. MB

NIP UMM/NIDN : 11203090391 / 0723097503

Menyetujui,
Ketua Program Studi Profesi Ners
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Malang



(Sunardi, S.Kep., Ns., M.Kep)
NIP.UMM 1120508.04245

Malang, 01 Juli 2025
Dosen Pembimbing 1



(Faqih Ruhyanudin, M. Kep S.Kep. MB)
NIP.UMM 11203090391

LEMBAR KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhamad Ihsan Muwaffak

NIM : 202410460110025

Program Studi : Profesi Ners

Judul KIAN : Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Post Operasi Kolostomi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis ini benar-benar hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya.

Apabila di kemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi dari perbuatan tersebut.

Malang, 01 Juli 2025

Yang membuat pernyataan



Muhamad Ihsan Muwaffak

202410460110025

LEMBAR PENGESAHAN

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
UNTUK MENGURANGI NYERI PADA PASIEN POST OPERASI
KOLOSTOMI**

KARYA ILMIAH NERS

Disusun Oleh:

MUHAMAD IHSAN MUWAFFAK

(NIM: 202410460110025)

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dalam ujian sidang tanggal 2 Juli 2025 dan telah diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk meraih gelar Ners pada Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang

DEWAN PENGUJI

Penguji I : Erma Wahyu Mashfufa, S.Kep., Ns., M.Si

NIDN: 0704118305

(.....)

Penguji II : Chairul Huda Al Husna, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN: 0704128705

(.....)

Penguji III : Faqih Ruhyanudin, M.Kep., Sp. Kep.MB

NIDN: 0723097503

(.....)

Ditetapkan di Malang,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Malang



Prof. Dr. Yovok Becti Prasetyo, M.Kep., Sp.Kom

NIP.UMM. 071.4097.502

ABSTRAK

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENGURANGI NYERI PADA PASIEN POST OPERASI KOLOSTOMI

Muhamad Ihsan Muwaffak¹, Faqih Ruhyanudin²

Latar Belakang: Kolostomi adalah prosedur bedah untuk membuat lubang pada dinding abdomen sebagai saluran pembuangan tinja, yang sering dilakukan pada kasus kanker kolorektal atau trauma berat. Nyeri yang tidak terkontrol dapat memperlambat penyembuhan dan menurunkan kualitas hidup pasien, sementara sulit tidur dapat memperburuk kelelahan fisik dan beban emosional. Terapi farmakologis seperti analgetik memang lazim digunakan, namun memiliki efek samping. Oleh karena itu, intervensi nonfarmakologis seperti relaksasi otot progresif menjadi penting karena terbukti efektif mengurangi nyeri, menenangkan pikiran, dan meningkatkan kualitas tidur.

Metode: Penelitian ini merupakan studi kasus dengan pendekatan deskriptif kualitatif yang dilaksanakan di RSUD Dr. Saiful Anwar Malang pada tanggal 14 – 16 April 2025. Subjek penelitian adalah satu orang pasien dengan diagnosis medis Tumor Recti. Pemilihan subjek dipilih secara non-probability sampling dengan model purposive sampling. Intervensi yang diberikan berupa relaksasi otot progresif untuk mengurangi nyeri.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan terapi relaksasi otot progresif pada pasien post operasi kolostomi di RSUD Dr. Saiful Anwar Malang efektif menurunkan skala nyeri. Skala nyeri pasien yang awalnya berada pada angka 4 (nyeri sedang) menurun bertahap menjadi 1 (nyeri ringan) setelah tiga hari intervensi. Pasien juga melaporkan tidur lebih nyenyak dan jarang terbangun di malam hari. Hal ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif dapat menjadi intervensi nonfarmakologis yang bermanfaat untuk mendukung pemulihan pasien post operasi kolostomi.

Diskusi: Hasil penelitian menunjukkan penurunan skala nyeri pada pasien setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif. Temuan ini sejalan dengan teori bahwa teknik relaksasi dapat menurunkan aktivitas saraf simpatis, mengurangi ketegangan otot, dan membantu pasien mencapai keadaan rileks. Selain menurunkan rasa nyeri pascaoperasi, pasien juga melaporkan tidur lebih nyenyak dan nyaman.

Kata Kunci : Relaksasi Otot Progresif, Nyeri, Gangguan Tidur

¹Mahasiswa Program Studi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang

²Dosen Program Studi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang

ABSTRACT

APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY TO REDUCE PAIN IN POST COLOSTOMY SURGERY PATIENTS

Muhamad Ihsan Muwaffak¹, Faqih Ruhyanudin²

Latar Belakang: Colostomy is a surgical procedure to create an opening in the abdominal wall as a channel for stool disposal, which is often performed in cases of colorectal cancer or severe trauma. Although life-saving, this procedure causes physical and psychological problems, such as postoperative pain, body image disturbance, stress, and sleep disturbance. Uncontrolled pain can slow healing and reduce the patient's quality of life, while difficulty sleeping can worsen physical fatigue and emotional burden. Pharmacological therapy such as analgesics is commonly used, but has side effects. Therefore, non-pharmacological interventions such as progressive muscle relaxation are important because they have been proven effective in reducing pain, calming the mind, and improving sleep quality.

Metode: This study is a case study with a qualitative descriptive approach conducted at Dr. Saiful Anwar Malang Regional Hospital on April 14-16, 2025. The subject of the study was one patient with a medical diagnosis of Recti Tumor. The selection of subjects was carried out by non-probability sampling with a purposive sampling model. The intervention given was in the form of progressive muscle relaxation to reduce the scale of pain and sleep problems.

Hasil: The results of the study showed that the application of progressive muscle relaxation therapy in post-colostomy surgery patients at Dr. Saiful Anwar Malang Hospital was effective in reducing pain scales and improving sleep quality. The patient's pain scale, which was initially at 4 (moderate pain), gradually decreased to 1 (mild pain) after three days of intervention. Patients also reported sleeping better and rarely waking up at night. This suggests that progressive muscle relaxation techniques can be a useful non-pharmacological intervention to support the recovery of post-colostomy surgery patients.

Diskusi: The results showed a decrease in pain scale and improvement in sleep quality in patients after being given progressive muscle relaxation therapy. These findings are in line with the theory that relaxation techniques can reduce sympathetic nerve activity, reduce muscle tension, and help patients achieve a relaxed state. In addition to reducing postoperative pain, patients also reported sleeping more soundly and comfortably.

Kata Kunci : Progressive Muscle Relaxation, Pain, Sleep Disorders

¹Mahasiswa Program Studi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang

²Dosen Program Studi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah SWT, Yang Maha Pengasih, Maha Penyayang, saya panjatkan puji syukur atas kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah kepada saya, sehingga saya dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners berjudul “Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Post Operasi Kolostomi”.

Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar profesi Ners (Ns) pada program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang. Bersama ini perkenankanlah saya mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada:

1. Bapak Dr. Yoyok Beki Prasetyo, M.Kep., Sp.Kom., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Bapak Sunardi, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Faqih Ruhyandun, M. Kep S.Kep. MB selaku dosen pembimbing yang telah memberikan banyak ilmu, motivasi, bimbingan, dan arahan dalam proses penyelesaian karya ilmiah akhir Ners ini.
4. Seluruh jajaran Dosen Program Studi Profesi Ners yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dan barokah.
5. Keluarga saya yang selalu memberikan doa, motivasi dan dukungan kepada saya selama penyusunan karya ilmiah akhir Ners ini.

Dan semua pihak yang telah membantu penyelesaian karya ilmiah akhir Ners ini. Mohon maaf atas segala kesalahan dan ketidaksopanan yang mungkin telah saya perbuat. Semoga Allah SWT senantiasa memudahkan setiap langkah kita menuju kebaikan dan selalu menganugerahkan kasih sayang-Nya untuk kita semua, Aamiin.

Malang, 01 Juli 2025

Penulis

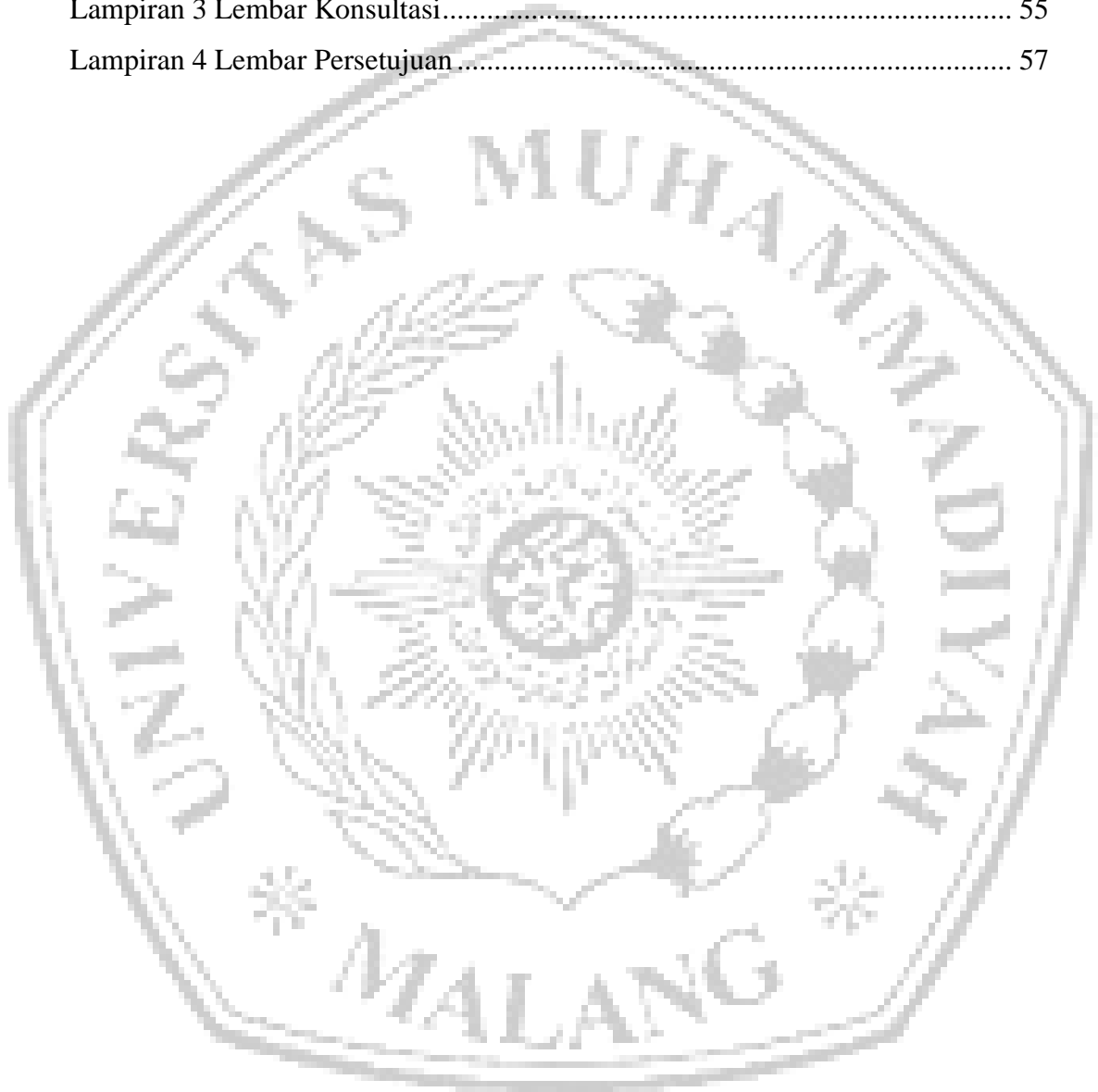
DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan masalah.....	3
1.3 Tujuan.....	3
1.3.1 Tujuan Umum.....	3
1.3.1 Tujuan Khusus.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
BAB II.....	5
TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Konsep Kolostomi.....	5
2.1.1 Definisi Kolostomi.....	5
2.1.2 Etiologi Kolostomi.....	5
2.1.3 Manifestasi Klinis Kolostomi.....	5
2.1.4 Komplikasi Kolostomi.....	6
2.1.5 Klasifikasi Kolostomi.....	7
2.1.6 Patofisiologi Kolostomi.....	9
2.2 Konsep Nyeri.....	10

2.3	Konsep Relaksasi Otot Progresif.....	14
BAB III		17
METODE PENELITIAN.....		17
3.1	Waktu Dan Tempat Penelitian	17
3.2	Setting Penelitian.....	17
3.3	Subjek penelitian	17
3.4	Metode pengumpulan data	18
3.5	Metode Analisa data.....	18
3.6	Etika penelitian.....	18
BAB IV		20
HASIL DAN PEMBAHASAN.....		20
4.1	Hasil Pengkajian.....	20
4.1.1	Laporan Kasus Kelolaan	20
4.1.2	Analisa Data dan Diagnosa Keperawatan	21
4.1.3	Rencana Keperawatan	21
4.1.4	Implementasi Keperawatan.....	24
4.1.5	Analisa Evaluasi.....	26
4.2	Pembahasan	28
4.2.1	Analisa Masalah Keperawatan.....	28
4.2.2	Analisa Intervensi Keperawatan	30
BAB V.....		32
KESIMPULAN DAN SARAN.....		32
5.1	Kesimpulan.....	32
5.2	Saran	33
DAFTAR PUSTAKA		34
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....		36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Asuhan Keperawatan.....	36
Lampiran 2 Hasil Plagiasi.....	54
Lampiran 3 Lembar Konsultasi.....	55
Lampiran 4 Lembar Persetujuan.....	57



DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, H., Sumedi, S., & Koto, Y. (2024). Pengaruh Tindakan Teknik Relaksasi Progresif pada Pasien GERD yang Mengalami Nyeri. *Journal of Management Nursing*, 3(2), 314–322. <https://doi.org/10.53801/jmn.v3i2.185>
- Amalia. (2024). Optimalisasi Intervensi Terapi Non-Farmakologis Pada Nyeri Akut Post Operasi Di Ruang Bimasakti RSUD Bandung Kiwari. *JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 4(1), 175–186. <https://doi.org/10.51771/jintan.v4i1.660>
- Dita. (2023). Studi Kasus: Tindakan Perawatan Stoma Pada Pasien Ca Rectum Post Kolostomi Dengan Gangguan Integritas Jaringan Di RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan*, 15(1), 1–5.
- Jamini, T. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Herniotomi. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 40–50. <https://doi.org/10.35913/jk.v10i1.248>
- Jaya, H., Ningsih, R., Keperawatan, J., & Kesehatan Kemenkes Palembang, P. (2024). Implementasi Keperawatan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Post Sectio Caesarea Dengan Nyeri Akut. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, 4(1), 2024.
- Lestari, M. (2022). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Post Operasi Kolostomi Dengan Tindakan Perawatan Kolostomi Untuk Mencegah Terjadinya Risiko Infeksi Di Rsud Provinsi Banten*.
- Nurkholila. (2023). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Post Operasi Laparatomi Benign Prostat Hyperplasia: Studi Kasus Di Rumah Sakit Umum Daerah Tugurejo Semarang. *Prosiding Seminar Kesehatan Masyarakat*, 1(Oktober), 88–93. <https://doi.org/10.26714/pskm.v1ioktober.245>
- Pbb, B., & Farhan, A. (2021). *BAB_2.pdf*.
- Putra, J. (2024). Tindakan Perawatan Luka Stoma Dengan Gangguan Integritas Pada Pasien Ca Rectum Post Kolostomi Di Ruang Kutilang Rumah Sakit Umum Daerah Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, 6(1), 1–6. <https://doi.org/10.59030/jkbd.v6i1.86>
- Rahmi. (2021). Gambaran Kecemasan pada Pasien Operasi Kolostomi. *Galang Tanjung*, 2504, 1–9.

- Salmawati, S., Yusuf, S., & Tahir, T. (2019). Studi Literatur Manfaat Edukasi Berbasis Video Dalam Peningkatan Pengetahuan Perawatan Stoma. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 165–170.
- Suratih. (2022). Benefits of Progressive Muscle Relaxation to Improve Sleep Quality in Youth. *Jurnal Smart Keperawatan*, 9(2), 131. <https://doi.org/10.34310/jskp.v9i2.683>
- Teungku Muhammad. (2024). Manajemen Perawatan Stoma Pada Pasien Dengan Dua Stoma: Kolostomi Dan Urostomi(Studi Kasus). *Jurnal Kesehatan Akimal*, 3(1), 20–25.
- Virgianti, F. N. (2025). ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENGATASI NYERI AKUT PADA PASIEN POST OPERASI HERNIA. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*.
- Wuri, H. (2023). Implementasi Edukasi Perawatan Stoma Pada Pasien Post Op Colostomy Di RSUD Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2023. *Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang*, 26–28.

Lampiran 2 Hasil Plagiasi



UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG



FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROFESI NERS

ners.umm.ac.id | prodiners_fikes@umm.ac.id

SURAT KETERANGAN HASIL DETEKSI PLAGIASI

Berdasarkan hasil tes deteksi plagiasi yang telah dilakukan oleh Biro Tugas Akhir Prodi Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang yang telah dilaksanakan pada hari 1 Juli 2025, pada karya ilmiah mahasiswa di bawah ini :

Nama : Muhamad Ihsan Muwaffak

Nim : 202410460110025

Prodi : Profesi Ners

Judul Naskah : Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Post Operasi Kolostomi

Pembimbing : Faqih Ruhyanudun, M.Kep., Sp. Kep.MB

Hasilnya dinyatakan : Memenuhi Syarat, dengan Rincian Sebagai Berikut :

No	Jenis naskah	Maksimum kesamaan	Hasil deteksi
1	Bab 1 (Pendahuluan)	25%	1%
2	Bab 2 (Tinjauan pustaka)		
3	Bab 3 (Laporan kasus kelolaan utama)		
4	Bab 4 (Analisis situasi)		
5	Bab 5 (Penutup, kesimpulan dan saran)		

Keputusan : Lolos

Malang, 1 Juli 2025

Biro KIAN Prodi Profesi Ners

Catatan :-



Kampus I
Jl. Babarsari 3 Malang Jawa Timur
P: +62 341 2531 (Malang)
F: +62 341 460 435

Kampus II
Jl. Sekeloa Indah Selatan No.153 Malang Jawa Timur
P: +62 341 500 100 (Malang)
F: +62 341 562 000

Kampus III
Jl. Raya Tigomas No 248 Malang Jawa Timur
P: +62 341 464 318 (Harbing)
F: +62 341 460 435
E: webmaster@umm.ac.id